

游泳是最好的健身運動！

游泳是一種廉價運動，它對身體健康貢獻很大。當一個人在游泳時，他的身體肌肉羣、腰部、臂部和整個軀幹，都在活動，而這種活動，不會對身體任何部位的結構造成壓迫。換句話說，游泳對整個身體都有益。

游泳可以使因久坐辦公室而發福的成年人的身材，恢復到年輕人的標準體態。游泳可以使一個人鬆弛的肌肉，恢復彈性，可以規律心臟血管系統。

一個人如果因為其他運動，例如慢跑或打網球、扭傷了背的話，那麼，利用游泳可以使他恢復正常。一個患有慢性背痛的人，經常游泳的話，背痛症會好轉。對一個患有關節炎的人來說，游泳是最理想的運動，水的壓力可以幫助他鬆弛僵硬的關節。

美國心臟學權威舒曼醫師指出，游泳可以預防靜脈瘤。當一個人在游泳時，他的腿部肌肉不斷在活動，等於是利用水力來為腿部按摩，因此，可以預防靜脈腫大。舒曼醫生認為，一個患有心臟病的人，他不妨經常維持有節制的游泳運動。

，以便慢慢改進心臟肌肉功能。

一個患有氣喘病的人，不妨多多游泳。因為游泳時，可以使他導致敏感的細菌遠離。

和其他激烈運動相比，游泳是比較不容易受傷的運動。當然，若游得過量，肌肉會感到酸痛。如果每天只是以游泳來做為一種健身運動的話，慢慢增加游泳的時間，對身體並無損害。

當然，游泳也會給人帶來一些「小麻煩」。其中最常見到的是容易患耳膜炎。不乾淨的水或是水留在耳朵內沒有擦乾，都容易染上耳膜炎。醫學專家特別提示，如果一個人因為游泳過後，耳內感到有點痛的話，馬上去看醫生，否則一旦細菌進入中耳或內耳的話，可就麻煩了。

一個人游泳之後，立刻要把滲

留在耳內的水弄乾。最普遍的辦法是把頭搖一搖，或者是把頭側向一邊，然後再側另一邊，反覆來回跳幾次。若是覺得耳內的水還沒有流乾的話，回家立刻用吹風機吹乾。

有些人在游泳之前，喜歡把棉花塞進耳朵裏，以為這樣子可以防止水滲進耳朵裏，其實，這是錯誤的。最正確的辦法是把耳朵內的水弄乾以後，點一兩滴耳膜水，這樣子就可以防止耳膜炎了。

有的人下水後容易抽筋，特別是腿部和腳部，如果不是特別原因，可能是游泳前的準備動作沒有做好，沒有熱身動作。因此，下水之前，最好用手指把腿部和腳部按摩一下，使肌肉盡量鬆弛。再者，下水時，先做五分鐘的慢泳動作，然後再開始加快速度，這種方式，可以防止意外。（汪汪）



敬愛的農友兄弟：

本公司爲您提供各種果樹及其他農作物，如何適當處理提早收成，甜度着色不良，流花、落果、花芽、花苞等形成不良，如何催早花產期調節。敗壞敗根、土壤變質所引起的病變，提供健康栽培法等服務。

一、施肥設計

一、施肥設計

根據各地土壤條件，為各界代調配酵素、微生物綜合要素。植物性、動物性、天然礦物自機質，充份發酵天然有機體。葉面補給專用。有利酵素(泛葉)馬上好(脫氧酸)利尿果，益農酵素原菌發酵分解專用，健根部、壯莖葉、

二、土壤分析

三、營養診斷

三、營養診斷

一、利豐收等數十種系列產品，對症用藥，效果確實，敬請使用。徵求各地技術服務中心、經銷處。

▼提供自製有機肥原料、要素、泥炭、炭化櫟殼及其他有幾原料

大益農有機股份有限公司技術服務部

台中縣大甲鎮中山路一段484巷8號
服務專線(〇四六)八六三一八九・八七七三五九

供應種子

檳榔種子 現樹採割

絕對真偽備寄，歡迎前來參觀採買，即日起到十一月均宜。本品系檳榔比一般高腳檳榔慢二個月成熟，也就是農曆年後才採取，經濟價值極高，數量不多，欲購請速。

神農種苗園

謝文裕



彰化縣北斗鎮七星里神農路16號(七星組) (048) 870007